

Seelachs-Filet auf Spinat

Für 2 Portionen:

1 Schalotte	300 g Spinat	1 El Knoblauchöl
Jodsalz, Pfeffer	Geriebene Muskatnuss	300 g Seelachsfilet
Zitronensaft	40 ml H-Milch	1 Ei
30 g geriebener Parmesan	300 g Kartoffeln	

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Spinat nach Packungsanleitung in einem Topf auftauen lassen. Gleichzeitig einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen, Schalotte darin glasig werden lassen, dann zum Spinat geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Milch mit dem Ei, Pfeffer, Muskat und etwas Salz verquirlen, den Parmesan unterrühren.

Eine Auflaufform leicht einölen, den Spinat hineingeben, den Fisch darauflegen und alles mit der Milchmischung übergießen. Bei 200 °C Ober-Unterhitze oder 180 °C Umluft 20-25 Minuten garen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und zu dem Fisch servieren.

Christian Henze am 12. Dezember 2025